

فائمة الضغوط النفسية للمعلمين

دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين

(كراسة التعليمات)

دكتورة فيولا البيلاوي

أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية بينها - جامعة الزقازيق

دكتور طلعت منصور

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة عين شمس

١٩٨٩

الناشر

مكتبة الأبحاث والمصيرية

١٦٥ شارع محمد فريد

بسم الله الرحمن الرحيم



mohamed khatab

مقدمة

(دراسة نظرية)

يتعرض العاملون في المهن والأعمال المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل ، وحيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة ولا تلقى تقديرا وإثابة • ورغم ما قد يشيع عن مهن معينة ، كالعمل في الطيران والشرطة والطب وغيرها ، بأنها تنطوي على ضغوط مهنية أكثر من غيرها ، إلا أن ثمة دراسات مستفيضة للسجلات الصحية لأكثر من ٢٠,٠٠٠ من العاملين في مهن وأعمال مختلفة قد أظهرت أنه لا توجد علاقة واضحة بين مهنة معينة أو وضع مهني معين وبين الاضطرابات الناجمة عن الضغوط المرتبطة بتلك المهنة أو بذلك الوضع المهني (ماك لين Mc Lean ١٩٨٠) •

ويحدد « ماك لين » متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال ، وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل ، وهما : العبء الكمي quantitative overload وهو زيادة حجم العمل المطبوع إنجازة ، والعبء الكيفي qualitative overload وهو أن العمل يتطلب مهام صعبة في تحقيقها • وتوضح نتائج بعض البحوث أن العبء الكمي يرتبط ارتباطا دالا بنقص تقدير الذات ، وانخفاض الدافعية ، والتغيب عن العمل ، وتعاطي الكحوليات ، في حين أن الضغوط الناجمة عن العبء الكيفي تنشأ حينما يكون هناك تباين في أدراك العاملين بين ما يستلزمه العمل وما يطلب منهم • فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون قوترا وعدم رضا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم • وقد لوحظ عدد من الاضطرابات السلوكية في المواقف التي تفوق فيها تلك المسؤوليات امكانات العاملين أو لم تصل فيها إلى مستوى امكاناتهم (ماك لين ، نفس المرجع) •

ولهذا قد تمثل الضغوط المهنية عاملا هاما يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والسيولوجية • فالعمل الذي يتصف بالاعباء الزائدة

كما وكيفا ، وبالتغير السريع ، وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقلا بالضغط بالنسبة لمعظم الأشخاص . ومع ذلك ، فإن إدراك تلك الأعباء واستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر . فقد أظهرت بعض الدراسات (فريدمان وروزنمان Friedman and Roseman ، ١٩٧٤) أن خصائص الشخصية قد تجعل الفرد مستهدفا لأمراض القلب ؛ فهؤلاء الأشخاص يميلون إلى أن يكونوا عدوانيين ، تنافسيين ، نشطين ، منضبطين وغير ذلك من خصائص الشخصية التي تكون بمثابة استعداد لاصابات القلب ؛ ويميز فريدمان وروزنمان هؤلاء بنمط الشخصية « ١ » . وتتضمن العوامل الاستعدادية الأخرى : المسئوليات الثقيلة ، والمسئوليات المتغيرة ، والتوقعات الاجتماعية ، الثقافية المتباينة . ويوضح ليبووسكى وآخرون Lipowski (١٩٧١) أن أمراض القلب تتطور غالبا ليس في المرحلة التي يصل فيها الموقف الضاغط إلى قمته ، ولكن بعد أن يصل الحد الأقصى من الضغط إلى مرحلة من الرسوخ والخمود . وتلك هي النقطة التي يصير عندها الفرد ، الذي يستطيع أن يتوافق مع المتطلبات الزائدة والصارمة ، واعيا بأحاساسه بالإنهاك والتعب . واثناء هذه الفترة من التعب والرهق ، تزداد لزوجة الدم وتتناقص فترة التجلط ، ويقل استهلاك الأوكسيجين وغير ذلك من التغيرات التي ترفع درجة الاستهلاك لأمراض الشريان التاجي coronary artery disease وغيرها من أمراض القلب .



إن الضغط stress ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة . هذه الظاهرة ، شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان وغيرها ، هي من طبيعة الوجود الانساني ، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغط ظاهرة سلبية ، وبالتالي فإننا لا نستطيع الاحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها ، لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الاخفاق في الحياة (كوباسا Kobasa ، ١٩٧٩) . بل ويقرر « سيلبي » Selye (١٩٧٦) أن يكون المرء بدون ضغط ، فإن هذا يعنى الموت . ولكن شد الضغط والتعرض المتكرر للضغط وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كالقوضى والارتباك في

حياة الفرد ، والعجز عن اتخاذ القرارات ، وتناقص فعالية سلوكه ، وعجزه عن التفاعل مع الآخرين ، وظهور أعراض لأمراض جسمية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي dysfunctioning - فإن هذا يعنى تلك الضغوط ذات التأثيرات السالبة المرتبطة باعتلال الصحة النفسية (كوهن Cohen ، ١٩٨٠) . أما محك التفرقة بين جانبى الضغوط (الجانب العادى أو الايجابى ، والجانب السلبي أو غير العادى) فيتحدد بنوع الضغوط التى نواجهها ونتعامل معها ، وبكيفية تفسيرنا للمواقف أو الاحداث الضاغطة ، وبماهى طرقنا واساليبنا فى مواجهة تلك الضغوط (بيتنر وهوستون Pittner & Houston ، ١٩٨٠) .

وتعنى الضغوط ، بناء على ذلك ، تلك الظروف المرتبطة بالضغط pressure وبالتوتر والشدّة strain الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التى تستلزم نوعاً من اعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية . وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والاحباط والحرمان والقلق (ماندلر Mandler ، ١٩٨٤) .

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية ، أو تجمع بين هذه التغيرات الثلاث . ورغم أن الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة ، فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط ، قد يدفع الفرد ثمنها فى شكل أعراض نفسية - فسيولوجية - هذه الأعراض يصفها العالم الفسيولوجى الكندى هانز سيليبى Selye (١٩٥٦) على أساس أطوار ثلاث للاستجابة للضغط تؤلف معاً ما يطلق عليه « زملة التوافق العام » General Adaptation Syndrome (GAS) وهى : الانذار بالخطر - المقاومة - والاجهاد أو الاستنزاف (*) . وفى الطور الأول (الانذار بالخطر) يؤدى الضغط الى تنشيط حشد اليات (ميكانيزمات) التوافق ، وفى الطور الثانى (المقاومة) يتطلب الضغط استخداماً قوياً لاليات التوافق مع التحمل والمكابدة فى سبيل ذلك . أما فى الطور الثالث (الاجهاد أو الاستنزاف) فيؤدى الضغط الى انهك اليات التوافق من خلال

(*) Alarm — resistance — exhaustion.

الاستخدام الزائد والمستمر لها . وتؤكد البحوث المختلفة التي أجراها « سيلبي » على أن هذه الاستجابات المميزة لزمنة التوافق العام للضغوط هي نفس نمط استجابة الجسم لأي ضغط ، فالجسم يستجيب بنفس الطريقة لأي من الضغوط التي يتعرض لها الفرد (سيلبي ، ١٩٧٦) .



وتتنمى مهنة التعليم الى تلك الفئة من المهن المعروفة بالمهن المعاونة helping professions ؛ وهي مهن أكثر اثقالا بالضغوط . والواقع أن التعليم قد صار مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات ، واستمرارية في تنميتها ، وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل متزايد ومستمر ؛ بالإضافة الى ادراك بعض المعلمين لموضعهم المهني من حيث غموض الدور المهني ، وصراع الدور ، ونقص المكانة الاجتماعية ، والعزلة الاجتماعية ، ونقص التقدير المادي ، وغير ذلك مما صار يؤلف اهتماما علميا لدى بعض الباحثين يعرف بالضغوط النفسية للمعلمين Teacher stress (ديسوك Duke ، ١٩٨٤ ؛ فيميان Fimian ، ١٩٨٦) . ويتناول باحثون آخرون تلك الظاهرة المتعلقة بوطأة الضغوط النفسية في مهنة التعليم في ضوء مفهوم « الاحتراق » burnout في مهنة التعليم ومفهوم « المعلمين المحترقون » burnout teachers . ومن هؤلاء الباحثين ، على سبيل المثال : ريد Reed ، ١٩٧٩ ؛ ماسلاش وجاكسون Maslach & Jackson ، ١٩٨١ ؛ فيميان وبلانتسون Fimian & Blanton ، ١٩٨٧ ، وغيرهم) .

والواقع أن مفاهيم (كالاحتراق) هذه شائها تنطوي من وجهة نظرنا على نوع من المبالغة الزائدة في تناول الضغوط المهنية لدى فئة بعينها وهي فئة المعلمين وتمييزها بهذه الصورة القاتمة عما عداها من المهن الأخرى ؛ فما ينطبق على مهنة التعليم من الضغوط الزائدة إنما يسرى كذلك على مهن عديدة أخرى ؛ بل ولم تسلم مهنة من وطأة الضغوط في هذا العصر خاصة . ومن ناحية أخرى ، فإن مدخل كالاحتراق في تفسير طبيعة الصعوبات والضغوط في مهنة التعليم يعد في نظرنا مدخلا غير صحي في التعامل مع المعلم وفي اعداده وفي تنمية كفاءاته ؛ كما أن هذا المدخل يخلق صورة

جامدة من التوقعات الاجتماعية السالبة عن مهنة التعليم وما لهذا من نفور منها أو احجام عنها ، أو نقص في الرضا عنها والتوافق معها .

ومن ناحية أخرى ، لا ينبغي في نفس الوقت أن يكون تناولنا للضغوط النفسية للمعلمين قائما على نوع من التبسيط الزائد لتلك الظاهرة . ولكن بدلا من هذا الوسم للمعلمين والتمييز القائم على « الاحتراق في مهنة التعليم » و « المعلمين المحترقون » ، يمكننا تناول الضغوط المهنية في التعليم وتحليل مصادرها ومظاهرها .

ويبقى السؤال : « من هم المعلمون المحترقون ؟ » وذلك هو عنوان دراسة ريتشارد شواب وإدوارد يوانيكى Schwab & Iwanicki (١٩٨٢) . وتكشف هذه الدراسة وغيرها من الدراسات (أدلويتش وبرودسكى Edelwich & Brodsky ١٩٨٠ ؛ فيسكوف Weiskopf ١٩٨٠ ؛ فيميان وسانتورو Fimian & Santoro ١٩٨٣ ؛ فيميان ، ١٩٨٦ وغيرهم) عن أن هناك فروقا كبيرة بين المعلمين فيما يتعلق بخبرة الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم ؛ وأن هناك خلفية متباينة من المتغيرات المسهمة في درجة الاحساس بالضغوط المهنية ، ومن ثم تكون ظاهرة الاحتراق في مهنة التعليم محتومة بعوامل استعدادية وبخبرات سابقة لدى المعلم ، ولا تعزى في المقام الاول الى مهنة التعليم ذاتها .

ومع ذلك ، فإنه من مدخل الوقاية والرعاية للصحة النفسية للمعلمين والتأكيد على أهمية الدور المهني للمعلم وفعالية ذلك الدور ، ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يمكن أن ينهك فعالية المعلم وكفاءاته وبالمثل من آثار سلبية على حياته الشخصية وحياة التلاميذ ، بل وعلى كفاية التعليم ذاته .

ولهذه الاعتبارات تزايد الاهتمام ببناء مقاييس للتعرف على مصادر ومظاهر الضغوط النفسية أو لتشخيص ظاهرة الاحتراق في مهنة التعليم ، مثل « مقياس ماسلاش للاحتراق المهني » (Maslach Burnout Inventory) في عام ١٩٧٦ ، والذي استخدم في دراسات عديدة (ماسلاش وباينز ، ١٩٧٧ ؛ ماسلاش ١٩٧٨ ؛ ب ؛ ماسلاش وجاكسون ، ١٩٨١ ؛ يوانيكى وشواب ، ١٩٨١ ؛ شواب ويوانيكى ، ١٩٨٢ ، وغيرهم) (عن شواب ويوانيكى ، ١٩٨٢) .

١٠ المقياس الحالي ، الذي نقدمه الى العربية في هذه الدراسة ، فهو « مقياس الضغوط النفسية للمعلمين » Teacher Stress Inventory من اعداد فيميان (١٩٨٥) ؛ وقد ظهرت الطبعة التجريبية الاولى للمقياس في عام ١٩٨٣ ، ونشرتها « هيئة الأنظمة القسومية للكمبيوتر » National Computer Systems بالولايات المتحدة الأمريكية . وهذا المقياس قد خضع لعدد من الدراسات ، كما استخدم في دراسات عديدة (فيميان ١٩٨٦ ؛ ١٩٨٧ ؛ فيميان وسانتانو ، ١٩٨٣ ، فيميان وبلانتون ، ١٩٨٧ ؛ فانس وهمفريز ونوتر ، ١٩٨٨) (*) .

(*) يقوم الباحثان الان بامام دراسة عبر ثقافية للضغوط النفسية للمعلمين باستخدام المقياس الحالي - بين عيقات مختلفة من المعلمين في عدد من الدول العربية وفي الولايات المتحدة الامريكية ، بالاشتراك مع بعض الباحثين في جامعة ايسل تيبي بالولايات المتحدة الامريكية .

وصف المقياس

يتألف المقياس فى الأساس من ٤٩ بنداً ، ويجيب المفحوص على كل بند وفق مقياس خماسى التدرج (راجع صحيفة الاجابة) ، وتقدر الدرجات بناء على ذلك وفق : ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ درجة ، وهذه البنود تغطى المصادر والمظاهر الاساسية للضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلمون فى عملهم ، والتى يدركونها بدرجات مختلفة من الاحساس بشدة وطاقتها . وهذه البنود هى : من ناحية ، محصلة لفتائج دراسات تناولت تحليل العمل فى مهنة التعليم ومتطلباته من الكفاءات اللازمة للمعلم الفعال أو الكفء ، والبحث فى الصحة النفسية للمعلم ؛ كما أنها ، من ناحية أخرى ، محصلة دراسات قام بها معد المقياس ، كما أشرنا الى ذلك .

ويتضمن المقياس ، بالإضافة الى هذه البنود ، عدداً من المتغيرات ذات الأهمية فى تحديد الخلفيات المختلفة للمعلمين بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث الجنس والسن ومدة الخدمة والمستوى التعليمى للمعلم والمرحلة التعليمية فى عمله ، ونوع التعليم ، ونوع الفصول ، وحجم الفصول ، وعدد التلاميذ الذين يتولى تدريسهم يومياً ، ودرجة التأييد أو الدعم من الزملاء والمشرفين أو الموجهين ، وكذلك درجة احساسه بالرضا عن العمل وبضغوط العمل .

الصدق

الصدق العاملى :

أولا : التحليل العاملى من الدرجة الأولى :

وقد اعتمد الباحثان للتحقق من هذا النوع من الصدق على تحليل مصفوفة معاملات الارتباط بين بنود المقياس (جدول رقم ١) والمستخلصة من البيانات المستمدة من ٦٨٠ ملعما بالاعدادى والثانوى - تحليلا عامليا من الدرجة الأولى وفقا لطريقة المكونات الأساسية (هوتلينج) والتدوير المتعاد (طريقة الفاريماكس لكايذر) * وقد أسفرت نتائج هذا التحليل عن استخلاص سبعة عوامل كما يتضح ما يلى :

جدول رقم (٢ : ١)

التشيعات على على العامل الأول

رقم البند	مضمونه	التشيع
٣	ضخامة العمل	٧٨٤ر
٤	زيادة عبء العمل فى الفصل	٧٣٩ر
٤٤	عمل أكثر من شئ واحد فى وقت واحد	٦٧٢ر
٢	تناقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية والأولويات الخاصة *	٦٦١ر
١	عدم كفاية الوقت اللازم لاعداد الدروس والقيام بالمسؤوليات المهنية	٦٥٥ر
٦	ازدحام العمل بالأمور المكتبية والإدارية	٥٨٩ر

يدور هذا العامل حول شعور المعلمين بأن مهنة التعليم تنطوى على عبء كبير سواء من حيث حجم العمل أو متطلباته من الأمور المكتبية أو الإدارية ، وهو ما لا يتفق مع مقدار الوقت اللازم للقيام بمسؤوليات تلك المهنة ، الأمر الذى تتناقض معه فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية والأولويات الخاصة * ومن ثم ، نقترح تسمية هذا العامل : ضواغط (مقلقات) العبء المهني *

جدول رقم (٢ : ٢)

التشبيعات على العامل الثاني

رقم البند	مضمونه	التشبيع
٩	نقص المكانة والاحترام	٧٤٣ر
١٠	نقص الاعتراف والتقدير	٧٢٧ر
١٢	عدم كفاية المرتبات	٦٧٩ر
٧	نقص فرص الترقية والتقدم الوظيفي	٦٥٨ر
٨	نقص النمو والتقدم في العمل بالسرعة المرغوبة	٦٢٨ر
١٤	نقص الاستثارة والتحمس للعمل	٥٨٧ر
١٥	نقص فرص التحسن في العمل	٥٦٣ر

يتضح من فحص مضمون هذه البنود أنها تعكس شعور المعلمين بأن مهنة التعليم ينقصها التقدير الاجتماعي من حيث المكانة والاحترام والتقدير ، وأن حوافز العمل كالمرتبات والترقيات وفرص التحسن والنمو في العمل غير كافية ، وهو ما ينعكس على نقص الاستثارة والتحمس للعمل ، ونقترح أن يسمى هذا العامل : نقص الدافعية *

جدول رقم (٢ : ٣)

التشبيعات على العامل الثالث

رقم البند	مضمونه	التشبيع
١٣	تضاؤل الدور للمشاركة في اتخاذ القرارات	٧٥٤ر
١١	نقص فرص التعبير عن الآراء الشخصية	٧٢٣ر
١٦	صعوبة تقويم سلوك التلاميذ وتحسينه	٦٧١ر
٢١	ضعف سلطة المعلم مع التلاميذ أو الإدارة	٦٢٧ر
٢٠	عدم ملاءمة إجراءات الضبط والنظام في المدرسة	٥٩٣ر
١٧	التعامل مع مشكلات الضبط والنظام في الفصل المدرسي	٥٦٧ر
١٨	العمل مع تلاميذ تنقصهم الدافعية للمتعلم	٥٥٤ر
١٩	العمل مع تلاميذ يحتاجون لمزيد من الجهد للتحسن	٥٤٦ر

تختص بنود هذا العامل ببعض الظروف أو الشروط التي تفرض على المعلمين شعورا بعدم الرضا نتيجة لنقص مشاركتهم في اتخاذ القرارات وفي التعبير عن آرائهم الشخصية أو لنقص سلطتهم مع التلاميذ أو الإدارة ؛ كما يعكس بعض من هذه البنود الشعور بعدم الارتياح لما تفرضه طبيعة العمل مع التلاميذ من صعوبات مثل مشكلات الضبط والنظام في المدرسة وفي الفصل المدرسي ومشكلات التعليم لتلاميذ تنقصهم الدافعية والمثابرة والجهل في التعليم ، والحاجة الى تقويم سلوكهم وتحسينه . ونقترح لذلك تسمية هذا العامل : الضيق المهني (أو الضيق بالمهنة) .

جدول رقم (٢ : ٤)

التشيعات على العامل الرابع

رقم البند	مضمونه	التشيع
٤٦	قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء	٦٥٨ر
٤٣	عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب	٦٢٥ر
٥	سرعة انقضاء اليوم المدرسي	٥٧١ر
٤٧	الازدحام بأعباء أكثر من اللازم	٥٥٩ر
٤٩	عدم الارتياح من ضياع الوقت	٥٤٠ر

تدور بنود هذا العامل حول الوقت كعامل ضاغط على حياة المعلمين سواء من الناحية الشخصية ، وهو ما يتضخ من قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء ، أو من الناحية المهنية ، كما يمثل ذلك في عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب وازدحام الوقت بأعباء أكثر من اللازم ، كما يتمثل في احساس المعلمين بسرعة انقضاء اليوم المدرسي . ولهذا يبدي المعلمون شعورا بعدم الارتياح من ضياع الوقت . ونقترح تسمية هذا العامل : صعوبات ادارة الوقت .

جدول رقم (٢ : ٥)

التشبيعات على العامل الخامس

رقم البند	مضمونه	التشبيع
٢٥	الشعور بالاكتئاب	٧٦٦ر
٢٦	الشعور بالقلق	٧٥٣ر
٢٣	الشعور بالعجز عن مواجهة الضغوط	٧٣٨ر
٢٢	الشعور بعدم الأمان	٦٧٥ر
٢٤	الشعور بالايذاء (من السهل أن تخرج المشاعر)	٥٤٧ر
٤٥	عدم الصبر والتحمل (العصبية)	٤٧٩ر

يلاحظ أن يتود هذا العامل تعبر عن مشاعر المعلمين كانعكاس للضغوط المرتبطة بالعمل وهي مشاعر الاكتئاب والقلق والعجز وعدم الأمان والايذاء وعدم الصبر أو العصبية . لهذا نقترح تسمية هذا العامل : المظاهر الانفعالية للضغوط .

جدول رقم (٢ : ٦)

التشبيعات على العامل السادس

رقم البند	مضمونه	التشبيع
٢٧	التعرض لبعض الامراض	٦٣٧ر
٣١	كثرة التسدخين	٥٥١ر
٢٨	استخدام عقاقير يقررها الاطباء	٤٨٧ر
٤٢	الاسراع في الكلام	٤٨٣ر
٤٨	التشتت وعدم التركيز في التفكير	٤٥٩ر
٢٩	استخدام عقاقير تعطى تأثيرات مضادة	٤٢٤ر
٤١	الماطلة أو التسويف	٤١٨ر

أن تفحص بنود هذا العامل يبين أنها تعبر عن ردود الأفعال أو الاستجابات السلوكية أزاء ضغوط العمل كالتعرض الفعلي لبعض الأمراض : كثرة التدخين ، استخدام العقاقير ، الإسراع في الكلام نتيجة للتوتر ، التشتت وعدم التركيز في التفكير ، والتراخي في أداء بعض مهام العمل بالملاحظة أو التسويف . ونقترح تسمية هذا العامل : المظاهر السلوكية للضغط .

جدول رقم (٢ : ٧)

رقم البند	مضمونه	التشبع
٣٣	شدة أو سرعة ضربات القلب	٦٣٢
٣٦	الانهك الجسمي	٥٧٤ر
٣٨	سرعة التعب	٥٦١ر
٣٧	الضعف الجسمي	٥٢٣ر
٣٥	تقلصات في المعدة	٤٦٨ر
٤٠	كثرة النوم	٤٣٤ر
٣٩	حموضة في المعدة	٤٣١ر
٣٤	الام في المعدة	٤٢٢ر
٣٢	زيادة ضغط الدم	٣٨٥ر
٣٠	التنفس السريع غير العميق	٣٧٦ر

تتضمن بنود هذا العامل بعضاً من التغيرات الفسيولوجية ، كما تتمثل في شدة أو سرعة ضربات القلب والاحساس بالانهك والتعب والضعف الجسمي وكثرة النوم واضطرابات المعدة كالتقلصات والآلام والحموضة في المعدة وزيادة ضغط الدم والتنفس السريع غير العميق . ونقترح تسمية هذا العامل : المظاهر الفسيولوجية للضغط .

ثانياً : التحليل العاملي من الدرجة الثانية :

ويعتمد هذا المستوى من التحليل على اجراء المزيد من الاختزال والبلورة للعوامل السبع المستخلصة من التحليل العاملي من الدرجة الأولى بهدف الوصول الى فئات أوسع وأكثر تجريداً واقتصاداً . وللوصول الى

هذا المستوى من التحليل ، تم الدوير المائل للعوامل المستخلصة السابقة استفاداً الى منطق الارتباط بين العوامل وليس الى منطق الاستقلال الذي يعبر عنه التدوير المتعاند ، ومن ثم أجرى التحليل العامل على الارتباطات بين عوامل التدوير المائل (صفوت فرج ، ١٩٨٠ ، ص ص ٢٠٨ - ٣١٤) . وقد أسفرت نتائج التحليل العامل من الدرجة الثانية عن تبلور العوامل الناتجة من التحليل العامل من الدرجة الأولى في عاملين رئيسيين ، كما يتضح مما يلي :

جدول رقم (٣ : ١)

التشبيكات على العامل الأول

رقم البند	مضمونه	التشبيع
٩	نقص المكانة والاحترام	٧٤٨ ر
١٢	عدم كفاية المرتبات	٧٤٣ ر
٣	ضخامة العمل	٧٣٢ ر
١٤	نقص الاستثارة والتحمس للعمل	٧١٣ ر
٧	نقص فرص الترقية والتقدم الوظيفي	٦٧٥ ر
٤٦	قلة الوقت اللازم للمراحة والاسترخاء	٦٥٦ ر
١٠	نقص الاعتراف والمكانة	٦٢٠ ر
٨	نقص النمو والتقدم في العمل بالسرعة المرجوة	٥٤٢ ر
٤	زيادة عبء العمل في الفصل	٥٣٧ ر
١٦	صعوبة تقويم سلوك التلاميذ وتحسينه	٥٣٤ ر
١١	نقص فرص التعبير عن الآراء الشخصية	٥٢٨ ر
١	عدم كفاية الوقت اللازم لاعداد الدروس والقيام بالمسؤوليات المهنية	٥١٧ ر
٢	تناقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية والأولويات الخاصة	٥٠٦ ر
٤٧	الازدحام بأعباء أكثر من اللازم	٤٩٠ ر
٢٥	نقص فرص التحسين في العمل	٤٦٧ ر
٤٣	عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب	٤٦٣ ر
١٣	تضاؤل الدور للمشاركة في اتخاذ القرارات	٤٣٧ ر

٤٤	عمل أكثر من شيء واحد في وقت واحد	٤٩٥ر
٥	سرعة انقضاء اليوم المدرسي	٤٩٦ر
٢٩	ضعف سلطة المعلم مع التلاميذ أو الإدارة	٤٠٩ر
٤٩	عدم الارتياح من ضياع الوقت	٣٨٥ر
٢٠	عدم ملائمة إجراءات الضبط والنظام في المدرسة	٣٨٢ر
٦	ازدحام العمل بالأمور المكتبية والإدارية	٣٥٨ر
١٩	العمل مع تلاميذ يحتاجون لمزيد من الجهد والتحسن	٣٥٠ر
١٨	العمل مع تلاميذ تنقصهم الدافعية للتعلم	٣٢٩ر
١٧	التعامل مع مشكلات الضبط والنظام في الفصل المدرسي	٣٢٦ر

يحتوى هذا العامل تلك البنود التى تتناول العوامل أو الظروف أو الخصائص المتضمنة في مهنة التعليم وكما يراها المعلمون على أنها مبعث ضيق أو عدم ارتياح لديهم ؛ ويبدو ذلك فى نقص التقدير الاجتماعى وعدم كفاية حوافز العمل وفرص التقدم والتحسن ، وفى طبيعة الدور المهنى الذى يفرض على المعلم عددا من المسؤوليات والأعباء ؛ ومواجهة المعلم لصعوبات أو مشكلات سواء مع الإدارة أو مع التلاميذ ؛ كما يبدو ذلك فى ضغوط عامل الوقت وعدم كفايته سواء بالنسبة لحياة المعلم الشخصية أو المهنية وعدم تكافؤ الوقت مع مقدار عبء العمل ، ومن ثم الانتقاص من فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية ، الخ .

وتأسيسا على ذلك ، يمكن تسمية هذا العامل : **مصادر الضغوط النفسية** .

جدول رقم (٣ : ٢)

التشبعات على العامل الثانى

رقم البند	مضمونه	التشبع
٢٦	الشعور بالقلق	٧٢٧ر
٢٣	الشعور بالعجز عن مواجهة الضغوط	٦٨٤ر
٢٨	سرعة التعب	٦٦٣ر
٣٦	الانهك الجسمى	٦٦٠ر

٢٧	التعرض لبعض الأمراض	٦٤٧ر
٢٢	الشعور بعدم الأمان	٥٩٣ر
٤١	المحاولة أو التسويف	٥٩٠ر
٢٣	شدة أو سرعة ضربات القلب	٥٧٦ر
٤٨	التشتت وعدم التركيز في التفكير	٥٥١ر
٢٥	الشعور بالاكتئاب	٥٢٨ر
٢٧	الضعف الجسمي	٥١٦ر
٢٤	الشعور بالايذاء (من السهل أن تجرح المشاعر)	٥١٢ر
٢٨	استخدام عقاقير تقررهما الأطباء	٤٩٧ر
٤٥	عدم الصبر والتحمل (العصبية)	٤٦٩ر
٣٢	زيادة ضغط الدم	٤٥٨ر
٤٢	الاسراع في الكلام	٤٥٥ر
٣١	كثرة التدخين	٤٠٣ر
٣٠	التنفس السريع غير العميق	٣٩٥ر
٤٠	كثرة النوم	٣٦٤ر
٣٩	حموضة في المعدة	٣٦١ر
٢٤	الام في المعدة	٣٤٥ر
٢٩	استخدام عقاقير تعطى تأثيرات مضادة	٣٣٢ر
٣٥	تقلصات في المعدة	٣١٧ر

يتعلق هذا العامل بالتغيرات أو الاستجابات المصاحبة لظروف أو عوامل الضغط في مهنة التعليم ، كما يبدو ذلك في بعض من التغيرات الانفعالية كالشعور بالقلق أو الاكتئاب أو العجز أو عدم الأمان ، وكذلك في بعض من الاستجابات السلوكية مثل اللجوء الى بعض العقاقير والتدخين والتسويف في أداء مهام العمل ؛ ويصاحب هذه العوامل والظروف تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة والتنفس والقلب وضغط الدم - بالإضافة الى الاحساس بالانهاك والوهن ، الخ .

وعلى ذلك يمكن تسمية هذا العامل : مظاهر الضغوط النفسية .



ومن هذه النتائج المستمدة من التحليل العاملى من الدرجة الأولى
ومن الدرجة الثانية ، فإن المقياس الحالى يؤلف بناء يمكن أن نميز فيه سبعة
أبعاد (مقاييس فرعية) تمثل العوامل المستخلصة من التحليل العاملى من
الدرجة الأولى ، وهى كما يلى :

- ضواغط (مقلقات) العيب المهنى •
- نقص الدافعية •
- الضيق المهنى (الضيق بالمهنة) •
- صعوبات إدارة الوقت •
- المظاهر الانفعالية للضغط •
- المظاهر السلوكية للضغط •
- المظاهر الفسيولوجية للضغط •

ووفقا لنتائج التحليل العاملى من الدرجة الثانية ، فإن هذه العوامل
قد تبلورت واقتصدت فى عاملين أساسيين وهما :

- مصادر الضغط النفسية •
- مظاهر الضغط النفسية •

وعلى ذلك ، يمكن التعامل مع المقياس الحالى وفقا لهذه المقاييس
الفرعية السبعة أو وفقا لهذين المقياسين الفرعيين ، أو بكل هذه المقاييس
الفرعية بناء على هذين المستويين من التحليل •

المصدق التالى :

استخدام الباحثان « مقياس الصحة النفسية »
(١٩٧٦) كمحك ذى معنى للمقارنة بينه وبين المقياس الحالى • ومقياس
الصحة النفسية هو من أعداد محمد عماد الدين اسماعيل وسيد مرسى ، وقد
وضعه فى الأصل آرثر وايدر وآخرون • وقد ظهر هذا المقياس بترجمات
ومسيمات أخرى فى البيئة المصرية وهى : اختبار كورنل للاضطرابات

السيكوسوماتية (اعداد محمود الزياى) ، ومقياس كورنل للشخصية
(اعداد عماد الدين سلطان وجابر عبد الحميد) ، والصورة العامة لقائمة
كورنل (اعداد محمود أبو النيل) * وقد طبق المقياسان (الضغوط النفسية
والصحة النفسية) على عينة تتألف من ٨٠ معلما بالمرحلتين الاعدادية
والثانوية ، واستخرجت معاملات الارتباط بين الابعاد المتضمنة في مقياس
الصحة النفسية والبعدين الأساسيين في مقياس الضغوط النفسية واللذين
استخلصا من اجراءات التحليل العاملى من الدرجة الثانية وهما : مصادر
الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية ، وكما يتضح من الجدول
رقم (٤) * .

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية مستمدة من درجات عينتين ٨٠ مسلماً بالرحانيين الإعدادية والثانوية

مقياس الصحة النفسية									
مقياس	تقنى القبول	الاستجابات الباثولوجية	الصحية والاتاق	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية	الاستجابات الباثولوجية	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية
مقياس الضغوط النفسية	تقنى القبول كما يبرهنه في مصادر الطوف وعلم التكلم	الاستجابات الباثولوجية	الصحية والاتاق	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية	الاستجابات الباثولوجية	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية
مصادر	٥٧٩	٥٢٧	٥٨٦	٤١٣	٢٥٢	٤٤٠	٤٨٩	٤٢٣	٥٥٢
الضغوط النفسية	٦٤٣	٥١٨	٥٧٤	٣٨٧	٣٧٦	٤١٥	٣٩٢	٤٥٩	٥١٠
مظاهر الضغوط النفسية	٣٤٨								

ويتضح من الجدول رقم (٤) ان معاملات الارتباط كلها موجبة ورالة عند مستوى ٠.٠١

الثبت

وقد اعتمدت إجراءات الثبات على طريقة إعادة الاختبار ، حيث طبق المقياس مرتين على عينة تقدر بمائة وأربعين معلماً بالمرحلتين الاعدادية والثانوية ، بفاصل زمني أسبوعين بين الاجرائين . وقد كان معامل الارتباط هو ٠.٧٤٣ بين درجات أفراد العينة من الاجراء الأول والاجراء الثانى ، وهو معامل دال عند مستوى ٠.٠١ .

المعايير

اعتمد الباحثان فى استخلاص الدرجات المعيارية (المثنيات) المقابلة للدرجات الخام على المقاييس الفرعية المكونة لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين ، وذلك من البيانات المستمدة من عينة التقنين (٦٨٠ معلماً بالمرحلتين الاعدادية والثانوية) . ويتضمن الجدول رقم (٥) الدرجة الخام والمقابل المثنى فى تلك المقاييس :

الدرجات العيارية (المئينية) بقياس الضغوط النفسية للمعلمين
جدول رقم (٥ : ١)

[illegible]

جدول رقم (٥ : ٢)

الدرجات المعيارية (المئينية) لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين

الدرجات الخام للمقياسين الفرعيين لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين	المقابل المئيني
مصادر الضغوط النفسية	مظاهر الضغوط النفسية
١٠٤	٩٩
٩٧	٩٥
٨٥	٩٠
٨١	٨٥
٧٤	٨٠
٦٧	٧٥
٦٣	٧٠
٦٢	٦٥
٥٩	٦٠
٥٧	٥٥
٥٤	٥٠
٥٢	٤٥
٤٩	٤٠
٤٧	٣٥
٤٥	٣٠
٤٢	٢٥
٤٠	٢٠
٣٧	١٥
٣٥	١٠
٣٢	٥
٣١	١

المراجع

— آمال احمد مختار صادق : بناء مقياس جديد للاتجاهات التربوية • فى
المجلد الثانى « بحوث فى تقنين الاختبارات النفسية » (تحرير فؤاد
ابو حطب) • القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٩ ، ص ١٢٩ - ١٨٠ .

— جابر عبد الحميد جابر ، يوسف محمود الشبيخ : اختيار الاتجاهات
النفسية للمعلمين • القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٦٤ .

— صفوت فرج : التحليل العاملى فى العلوم السلوكية • القاهرة : دار
الفكر العربى ، ١٩٨٠ .

Cohen, S. Aftereffects of stress on human performance and
social behavior : A review of research and theory. **Psycho-
logical Bulletin**, 88, 82-108, 1980.

- Fridman, M., and Rosenman, R.H. Type A behavior and your
heart. New York : Knopf, 1974.

Iwanicki, E.F. & Schwab, R.L. Across validation of the Mas-
lach burnout inventory. **Educational and Psychological Mea-
surement**, 1981, 14, 4.

— Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health :
An inquiry into hardiness. **J. of Personality and Social Psy-
chology**, 37, 1-11, 1979.

Lipowski, Z.J., Lipsitt, D.R., and Uhybrow, P.C. **Psychoso-
matic Medicine** : Current trends and applications, New York :
Oxford University Press, 1977.

— Maslach, C. The client role in staff burnout. **Journal of Social
Issues**, 1978, 34, 4, 111-124(a).

— Maslach, C. Job burnout: How people cope. **Public Welfare**,
1978, 36, 56-58(b).

— Malach, C., & Jackson, S.E. The measurement of experienced
burnout. **Journal of occupational Behavior**, 1981, 2, 99-113.

- Maslach, C., & Pines, A. The burnout syndrome in the day-care setting. **Child Care Quarterly**, 1977, 6, 2, 100-113.
- Mc Lean, A.A. Occupational Psychiatry. In H.I. Kaplan, A.M. Freedman, and B. J. Sadock **Comprehensive Textbook of Psychiatry**. 3rd. ed., vol. 3. Baltimore : Williams & Wilkins, 1980, pp. 2915-25.
- Mandler, G. **Mind and body : Psychology of emotion and Stress**. New York : W.W. Norton, 1984.
- Pittner, M.S., and Houston, B.K. Response to stress, cognitive coping strategies, and the type A behavior pattern. **J. of Personality and Social Psychology**, 39, 147-157, 1980.
- Schwab, R.L., and Iwanicki, E.F. What are our burned out teachers. **Educational Research Quarterly**, Vol. 7, No. 2, 1982.
- Selye, H. **The stress of life**. New York : Mc Graw-Hill, 1956.
- Selye, H. **Stress in health and disease**. Boston : Butterworth, 1976.
- Vance, B., Humphreys, S., and Nutter, N. A preliminary Investigation of the Teacher Stress Inventory with a sample of Laboratory school Teachers. East Tennessee State University, 1988.

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين

(كراسة الأسئلة)

دكتورة فيولا البيلاوي

استاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية بينها - جامعة الزقازيق

دكتور طلعت منصور

استاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة عين شمس

١٩٨٩

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

الاسم :

السن :

الجنس : ذكر / أنثى

المؤهل الدراسي :

المدرسة :

الحى / القرية :

المدينة / المركز :

تعليمات الاختبار :

يتضمن هذا الاختبار عددا من العبارات التي تتناول اتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم . اقرأ كل عبارة جيدا وأجب عنها بما يعبر عن شعورك نحو عملك في مهنة التعليم ، وذلك بأن تعمل دائرة حول الرقم الذي يعبر عن وجهة نظرك كما يلي :

- ★ فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو تلاحظ كثيرا للغاية، فاعمل دائرة حول الرقم (٥) .
- ★ وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو تلاحظ كثيرا ، فاعمل دائرة حول الرقم (٤) .
- ★ وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أو تلاحظ بدرجة متوسطة، فاعمل دائرة حول الرقم ٣
- ✱ وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أو تلاحظ بشكل نادر ، فاعمل دائرة حول الرقم (٢) .
- ★ أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك أو غير ملحوظة ، فاعمل دائرة حول الرقم (١) .

تفضل بالإجابة :

- ١ - لا أملك إلا وقت قليل لأعداد دروسى / أو للقيام بمسئولياتى
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢ - إن وفائى بالتزاماتى الشخصية وتحقيقى لاولوياتى الخاصة قد قل
بسبب ضيق الوقت
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣ - لدى عمل كثير للغاية لابد أن أقوم به
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤ - إن العيب المكلف به فى الفصل كبير جدا
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٥ - ينقضى اليوم المدرسى بسرعة كبيرة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٦ - يزدهم عملى بالكثير من المكاثبات المتعلقة بالشئون الادارية
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٧ - عملى تنقصه فرص الترقية والتقدم
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٨ - انا لا اتقدم فى عملى بالسرعة التى كنت أتمناها بنفسى
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٩ - احتاج الى أن تكون لى مكانة أكبر واحترام أكثر فى عملى
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٠ - أشعر أنه ينقصنى الاعتراف والتقدير لما أقوم به من عمل اضافى
و (أو) لقيامى بالتدريس على أكمل وجه
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١١ - لا تتاح لى الفرصة لكافية للتعبير عن أرائى الشخصية
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٢ - اتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذى أقوم به
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٣ - ليس لى دور يذكر فى القرارات التى تتخذ بشأن ما يجرى من أمور
فى الفصل و (أو) المدرسة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٤ - لا أجيد ما يستثيرونى ويشجعونى نحو عملى انفعاليا وعقليا
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٥ - تنقصنى الفرص اللازمة للتحسن فى عملى
٥ ٤ ٣ ٢ ١

- ١٦ - أشعر بالاحباط .. حينما أحاول فهم حقيقة سلوك التلاميذ
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٧ - أشعر بالاحباط .. بسبب مشكلات الضبط والنظام فى الفصل المدرسى
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٨ - أشعر بالاحباط .. حينما أحاول تدريس التلاميذ الذين تنقصهم
الدافعية للتعلم
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ١٩ - أشعر بالاحباط .. لأن هناك من التلاميذ ممن يتحسسون أداؤهم إذا
حاولوا بذل جهد أكبر
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٠ - أشعر بالاحباط .. بسبب عدم ملائمة الاجراءات المتبعة للضبط
والنظام فى المدرسة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢١ - أشعر بالاحباط .. حينما تلقى سلطتى رفضاً من التلاميذ أو الادارة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٢ - تؤدى الضغوط بى .. الى الشعور بعدم الأمان
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٣ - تؤدى الضغوط بى .. الى أن أشعر بالعجز عن مواجهة تلك الضغوط
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٤ - تؤدى الضغوط بى .. الى جرح مشاعرى بسهولة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٥ - تؤدى الضغوط بى .. الى الشعور بالاكئاب
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٦ - تؤدى الضغوط بى .. الى الشعور بالقلق
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٧ - تؤدى الضغوط بى .. الى التعرض للمرض
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٨ - تؤدى الضغوط بى .. الى استخدام عقاقير يقررها الاطباء
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٢٩ - تؤدى الضغوط بى .. الى استخدام العقاقير التى تعطى تأثيرات مضادة
٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٠ - تؤدى الضغوط بى .. الى أن يصير تنفسى سريعاً و (أو) غير عميق
٥ ٤ ٣ ٢ ١

- ٣١ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى كثرة التدخين ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٢ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى الشعور بازدياد ضغط الدم ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٣ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى الشعور بشدة أو سرعة ضربات القلب ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٤ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى أن تتأبني الأم في المعدة لفترة طويلة ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٥ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى أن تتأبني تقلصات في المعدة ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٦ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى الشعور بالانهك الجسمي ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٧ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى الشعور بالضعف الجسمي ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٨ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى الشعور بالتعب في غضون فترة وجيزة ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٣٩ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى أن تتأبني حموضة في المعدة ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤٠ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى أن أنام أكثر مما هو معتاد ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤١ - تؤدي الضغوط بي ٠٠ الى أن ألجأ الى الماطلة أو التأجيل أو التسويف ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤٢ - انى أسرع في كلامي ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤٣ - ليس هناك وقت كاف لعمل ما هو مطلوب من أشياء ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤٤ - أجد أنه لزاماً على أن أحاول أن أقوم بعمل أكثر من شيء واحد في وقت واحد ٥ ٤ ٣ ٢ ١
- ٤٥ - ينفذ صبري اذا لاحظت أن الآخرين يعملون ببطء شديد ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤٦ - ليس لدى الا وقت قليل للاسترخاء والاستمتاع ببعض الوقت ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤٧ - من السهل أن ادين أو أؤرط نفسي في متاعب أو مشاكل ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤٨ - افكر اثناء الحديث في امور غير مترابطة ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤٩ - اشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت ٥ ٤ ٣ ٢ ١

استمر في استكمال البيانات اللازمة التالية :

نرجو منك وضع علامة (x) فيما يلي أو تكملته :

جنسك : ذكر / أنثى

عمرك : (١) من ٢٠ - ٢٩ (٢) من ٣٠ - ٣٩

(٣) من ٤٠ - ٤٩ (٤) ٥٠ فأكثر

أي فئة من التلاميذ تعمل معها ؟

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (١) عاديين | (٢) متخلفين عقليا |
| (٣) لهم مشكلات سلوكية | (٤) لديهم صعوبات تعلم |
| (٥) فئات متعددة | (٦) متفوقون / موهوبون |

مستوى التعليم الذي تعمل فيه :

- (١) قبل المدرسة (الحضانة ورياض الأطفال) (٢) الابتدائي (٣) الإعدادي
(٤) الثانوي

نوع الفصل المدرسي الذي تتولى التعليم فيه :

- (١) فصل يجمع تلاميذ من فصول مختلفة للقيام بنشاط خاص
(٢) مكتبات ومعامل
(٣) فصل عادي
(٤) فصل تعليم مهني
(٥) غيرها من الفصول

- كم تلميذا في مدرستك ؟

- كم تلميذا تتولى تدريسهم في كل يوم ؟

- هل أنت وزملاؤك تعاونون بعضكم البعض إذا لزم الأمر ؟
نعم لا

- هل يقدم الموجهون والمشرفون مساعدة وعونا إذا كان ذلك مطلوبا
وحينما يكون مطلوبا ؟ نعم لا

١ - الى اى حد انت راضى عن عملك الحالى ؟

(١) بدرجة قليلة جدا (٢) بدرجة متوسطة (٥) بدرجة كبيرة جدا

٢ - الى اى حد تجد ان عملك الحالى فيه ضغوط ؟

(١) بدرجة قليلة جدا (٢) بدرجة متوسطة (٥) بدرجة كبيرة جدا

٣ - ما عدد سنوات خبرتك فى العمل فى مهنة التعليم ؟

(١) من ١ - ٥ سنوات (٢) من ٦ - ١٠ سنوات

(٣) من ١١ - ١٥ سنة (٤) من ١٦ - ٢٠ سنة

(٥) اكثر من ٢٠ سنة